

Humor im Ernst, Humor verbindet, Humor heilt,

humor
kongress



Humor – heilsam und ansteckend!

Programm

Humorkongress Basel

16.–17. September 2017

Congress Center Basel

Die Bedeutung des Humors für Gesundheit und Soziales

Humor ist gut für die Gesundheit und ein soziales Schmiermittel – das weiss der weise Volksmund schon lange. Braucht es dann überhaupt einen Kongress rund um den Humor?

JA!

Denn, inspiriert durch diese Volksweisheit, gibt es immer wieder neue Erkenntnisse, Forschungsergebnisse und Ansätze zur Umsetzung in die Praxis. Um darüber mehr zu erfahren ist ein Kongress ein ideales Umfeld. Nach einjähriger Pause bietet der Verein **HumorCare Schweiz** mit dem Humorkongress 2017 wieder so ein Forum, das sich mit dem gebotenen Ernst und dem dazu gehörenden Spass den Wirkungen und Wohltaten des Humors im beruflichen und privaten Alltag widmet.

Humorforscher, Mediziner, Humorarbeiter, Psychologen weiblichen und männlichen Geschlechts und Pflegefachleute zeigen in zahlreichen Beiträgen, wie Humor zur Prävention und Therapie im Bereich Gesundheit und dem weiten Feld «Soziales» eingesetzt werden kann. Humor als Bewältigungsressource und Medium zwischenmenschlicher Beziehungen wird zweifellos zur Sprache kommen.

Neben den obigen Schwerpunkten gibt es ein spezielles Weiterbildungsangebot für Clowns, die in gesundheitlichen, pfliegerischen oder sozialen Feldern clownesk arbeiten.

Ebenso gibt es für Menschen, die sich besonders mit verschiedenen Formen und Einsatzbereichen des Lachens und dessen positiver Wirkung auf Körper und Geist beschäftigen oder etwas darüber erfahren wollen, spezielle weiterführende Angebote. Parallel zu den diversen Fachvorträgen werden in mehrfacher Wiederholung zwei Workshops angeboten: im einen wird humorvoll gespielt, im andern wird humorvoll reagiert. Ganz praktisch.

Mit den thematischen Schwerpunkten Pflege, Therapie und Gesundheit bietet der Humorkongress eine einmalige Gelegenheit, die eigene berufliche Kompetenz mit jener des Humors wirksam zu ergänzen. Mit Humor geht's leichter.

Selbstverständlich ist auch dieser Kongress eine Plattform des Austausches für alle, die den Humor nicht nur dem Zufall überlassen, sondern ihn privat und beruflich auch als gezielte Massnahme zur Förderung des Wohlbefindens und der guten Beziehung einsetzen. Die zwei Tage werden von vielen Teilnehmenden als eine einmalige Gelegenheit der Weiterbildung genutzt werden.

Der Humorkongress 2017 ist kein akademischer Fachkongress. Er ist einem breiten interessierten Publikum zugänglich.

ORGANISATIONSKOMITEE

Beat



der Umtriebige

Hans-Georg



der Konzeptionelle

Enrico



der Kreative

Rosemarie



die Macherin

- Beat Hänni, Präsident HumorCare Schweiz
- Hans-Georg Lauer, Mitglied HumorCare Schweiz
- Enrico Luisoni, Logo&Website, www.arttape.ch, www.humor.ch
- Rosemarie B. Marty, Kongressorganisation, Congress Plus GmbH

www.humor.ch



PATRONAT

Stiftung Humor & Gesundheit, STIFTUNG
Basel



SAMSTAG, 16. SEPTEMBER 2017

09:00–09:40	Begrüssung und Eröffnung: Thomas Steffen, Gabriela Stoppe			→
09:45–10:30	Vortrag für Alle: Jenny Hofmann – Wie Humor als Ressource genutzt werden kann			→ Workshops (max. 20 Teilnehmer)
10:30–11:15	Kaffeepause – Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
11:15–12:15	Markus Proske Humor trotz(t) Demenz	Barbara Wild Humortraining – funktioniert das?	Christoph Emmelmann Lachen im Business	Hans-Georg Lauer Da ist Humor im Spiel
12:15–13:30	Mittagspause – Lunchbuffet im Foyer für alle Teilnehmer (in der Teilnahmegebühr enthalten)			
13:30–14:30	Vortrag für Alle: Dr. Hanspeter Flury – Humor in der Psychotherapie			
14:45–15:45	Dietmar Max Burger Humor und Freude zur Stressbewältigung	Alexandra B. Rosmus «Das wäre doch ... gelacht»	Cornelia Leisch Oma lacht wieder	Birgitta Schermbach Humorvoll auftreten
15:45–16:15	Kaffeepause – Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
16:15–17:15	Tabea Scheel Humor macht gesund – (k)ein Witz?	Beat Hänni Die leisen Töne des Humors im Alter	Christian Habiützel/Claude Messer Lachen im Alltag	Hans-Georg Lauer Da ist Humor im Spiel
ab 17:30	Apéro und Abendveranstaltung (Details auf Seite 5 und auf dem Anmeldeformular)			
SONNTAG, 17. SEPTEMBER 2017				
09:00–09:45	Begrüssung und Eröffnung: Thomas Leuenberger			
09:45–10:30	Vortrag für Alle: Michael Titze – Der «gute Humorist»			
10:30–11:15	Kaffeepause – Erfrischungsbuffet für alle Teilnehmer			
11:15–12:15	Claudia Murk Wer zuletzt lacht, ... Humor im Altersheim	Marit Steinkopf Klopfakupressur humorvoll	Birgit Musolf Clown besucht älteren Menschen ...	Birgitta Schermbach Humorvoll auftreten
12:15–13:30	Mittagspause – Lunchbuffet im Foyer für alle Teilnehmer (in der Teilnahmegebühr enthalten)			
13:30–14:00	Vortrag für Alle: Laura Chaplin – Das Menschenrecht zu lachen – eine berechtigte UN-Petition			
14:00–15:00	Yvonne Moser Führen mit Humor in der Pflege-eine ...	Franz Dumbs Humor i.d. Psychotherapie-herzlich gern	Elke Maria Riedmann Die Kunst aus dem Rahmen zu fallen	Hans-Georg Lauer Da ist Humor im Spiel
15:15–16:15	Ulrich Fey Von&mit Menschen mit Demenz lernen	Ludger Hoffkamp Leben mit einem lachenden und ...	Patrick Hofer Clowns lernen von Clowns	Birgitta Schermbach Humorvoll auftreten
16:30–17:00	Der Humorkongress 2017 im Rückspiegel – Renate Mayer & Jörg Ritscher			

PROGRAMM SAMSTAG

- 08:15 Schalteröffnung
- 09:00–9:45 Begrüssung: Dr. Thomas Steffen, Kantonsarzt, Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Eröffnung: Prof. Dr. med. Gabriela Stoppe, Präsidentin Stiftung Humor und Gesundheit
- 09:45–10:30 VORTRAG FÜR ALLE**
-
- Dr. Jenny Hofmann, Oberassistentin Universität Zürich
Wie Humor als Ressource genutzt werden kann
- 10:30–11:15 Kaffeepause
- 11:15–12:15 THEMENBEREICH GESUNDHEIT**
-
- Markus Proske, Humorthérapeut, Demenzberater
Humor trotz(t) Demenz
- THEMENBEREICH SOZIALES**
-
- Prof. Dr. Barbara Wild, Ärztin f. Neurologie/Psychiatrie, Psychotherapeutin, Autorin
Humortraining – funktioniert das?
- ZIELGRUPPE LACHTHERAPEUTEN**
-
- Christoph Emmelmann, Trainer, Autor und EMDR Therapeut
Lachen im Business
- WORKSHOP**
-
- Hans-Georg Lauer, Humorpflegepädagoge se&oD
Da ist Humor im Spiel
- 12:15–13:30 Mittagspause
- 13:30–14:30 VORTRAG FÜR ALLE**
-
- Dr. Hanspeter Flury, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ärztl. Direktor
Humor in der Psychiatrie
- 14:45–15:45 THEMENBEREICH GESUNDHEIT**
-
- Dr. Dietmar Max Burger, Arzt, Psychotherapeut, Gesundheit!Clown Massimo
Humor und Freude zur Stressbewältigung
- THEMENBEREICH SOZIALES**
-
- Dr. Alexandra B. Rosmus, Theaterpädagogin, Spielleiterin, Ärztin Innere Medizin und Psychosomatik
«Das wäre doch ... gelacht!»
- ZIELGRUPPE LACHTHERAPEUTEN**
-
- Cornelia Leisch, Lachtrainerin, Coach, Buchautorin
Oma lacht wieder
- WORKSHOP**
-
- Birgitta Schermbach, Pflegefachfrau Psychiatrie, Coach
Humorvoll auftreten
- 15:45–16:15 Kaffeepause

16:15–17:15 THEMENBEREICH GESUNDHEIT

Dr. Tabea Scheel, Arbeits- und Organisationspsychologin, FernUniversität Hagen
Humor macht gesund – (k)ein Witz?

THEMENBEREICH SOZIALES

Beat Hänni, (alias Till Heiter), selbsternannter Humorarbeiter
Die leisen Töne des Humors im Alter, ein Erfahrungsbericht

ZIELGRUPPE LACHTHERAPEUTEN

Christian Hablützel, Lach-Yoga Trainer, Humortrainer, Gesundheit!Clown, Künstler
Claude Messer, *Lach-Yoga-Trainer, Leiter der Nordwestschweizer Lachschule*
Lachen im Alltag

WORKSHOP

Hans-Georg Lauer, Humorpflegepädagoge se&oD
Da ist Humor im Spiel

17:30-18:30

FÜR ALLE

Ausklang des ersten Kongresstages mit einem Apéro für alle im Foyer

DER ABEND DES ERSTEN KONGRESSTAGES

Ab 19 Uhr: Einlass Abendprogramm (separate Eintrittskarte erforderlich, Infos am Registrierungsschalter).
Das Abendprogramm findet auch im Congress Center Basel statt
und besteht aus drei Teilen:

- ♦ **Kontaktpflege:** ein Stehimbiss bietet die Gelegenheit, sich im Foyer des Congress Centers in lockerem Rahmen kennen zu lernen, zu plaudern, zu lachen.
- ♦ **Laura Chaplin:** Die Enkelin des grossen Charlie Chaplin stellt ihr Buch «Lachen ist der erste Schritt zum Glück» vor.
- ♦ **Baldrian,** bestens bekannt vom Duo «Flügzüg», gestaltet den Unterhaltungsteil des Abendprogramms.



Seine Bühnenshow verfolgt vor allem ein Ziel:
Die Entschleunigung der Zuschauer.

Der Weg dazu führt über Humor und Ironie,
gepaart mit Flugobjekten. In der Langsamkeit
findet Qualität zum Leben statt.

So endet der erste Kongresstag entspannt, heiter und
mit Neugier auf den zweiten Tag. Auch für den Abend
empfehlen wir, die Ausstellungen, die wir im Rahmen
des Humorkongresses zeigen, in Ruhe zu geniessen.

PROGRAMM SONNTAG

08:30 Schalteröffnung

09:00–09:45 Begrüssung: Beat Hänni, OK-Präsident und Hans-Georg Lauer, OK-Mitglied
Eröffnung: Thomas Leuenberger, Preisträger der Krebsliga Schweiz: Begrüssung

09:45–10:30 VORTRAG FÜR ALLE

Dr. Michael Titze, Psychologischer Psychotherapeut, Autor
Der «gute Humorist» – eine Standortbestimmung des heilsamen Humors

10:30–11:15 Kaffeepause

11:15–12:15 THEMENBEREICH GESUNDHEIT

Claudia Murk, Psychiatriepflegefachfrau, Gerontobeauftragte, Kursleiterin
Wer zuletzt lacht, lacht am besten – Humor im Altersheim

THEMENBEREICH SOZIALES

Marit Steinkopf, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin
Humorvoll klopfend zum Erinnern – Entspannung für Pflegende

ZIELGRUPPE CLOWNS

Birgit Musolf, Klinikclown in Hamburg, Improspielerin, Logopädin
Clown besucht älteren Menschen – oder älterer Mensch besucht Clown

WORKSHOP

Birgitta Schermbach, Pflegefachfrau Psychiatrie, Coach
Humorvoll auftreten

12:15–13:30 Mittagspause

13:30–14:00 VORTRAG FÜR ALLE

Laura Chaplin
Das Menschenrecht zu lachen – eine berechtigte UN-Petition

14:00–15:00 THEMENBEREICH GESUNDHEIT

Yvonne Moser, Leitung Pflege und Betreuung
Führen mit Humor in der Pflege – eine Gratwanderung

THEMENBEREICH SOZIALES

Dr. Franz Dumbs, Dipl. Psychologe, Psychotherapeut
Humor in der Psychotherapie – herzlich gern

ZIELGRUPPE CLOWNS

Elke Maria Riedmann, Clownfrau, Krankenhausclown, Kursleiterin
Die Kunst aus dem Rahmen zu fallen

WORKSHOP

Hans-Georg Lauer, Humorpflegepädagoge se&oD
Da ist Humor im Spiel

15:15–16:15 THEMENBEREICH GESUNDHEIT

Ulrich Fey, Clown und Buchautor
Von und mit Menschen mit Demenz lernen

THEMENBEREICH SOZIALES

Ludger Hoffkamp, Klinikclown. Humortrainer, Kath. Seelsorger, Gestalttrainer
Leben mit einem lachenden und einem weinende Auge

ZIELGRUPPE CLOWNS

Patrick Hofer, CareClown®, Präsident Huusglön
Clowns lernen von Clowns

WORKSHOP

Birgitta Schermbach, Pflegefachfrau Psychiatrie, Coach
Humorvoll auftreten

16:30 – 17:00 SCHLUSSVERANSTALTUNG

Dr. Renate Mayer und Jörg Ritscher, Theater Interaktiv
Der Humorkongress im Rückspiegel

17:00 Verabschiedung, Ende des Humorkongresses 2017

Änderungen vorbehalten

DIE REFERENTINNEN UND REFERENTEN (Alphabetisch)

DR. MED. DIETMAR MAX BURGER



*Praktischer Arzt FMH.
Tätig als: Dipl. Psycho-
therapeut ASP (Logo-
therapie nach Viktor
E. Frankl), Gesundheit!-
Clown Massimo mit
SeniorInnen, Referent,
humorundfreude.ch*

Humor und Freude zur Stressbewältigung

Humor ist von Mensch zu Mensch verschieden. Gemeinsam jedoch ist eine Haltung von heiterer Gelassenheit. Je mehr wir uns in diese erheiternde Haltung einüben, desto gelassener können wir mit Stresssituationen umgehen, die Körper, Seele und Geist belasten. Humor beinhaltet auch erheiternde Verhaltensweisen, die helfen können, Stresssituationen zu entspannen. Im Moment der Freude (ein Frohgefühl), sind alle seelischen Bedürfnisse gestillt.

Im Referat wird der Zusammenhang zwischen Stress und Freude aufgezeigt. Ferner werden Freudequellen und praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag thematisiert, die helfen, Stress besser zu bewältigen.

DR. FRANZ DUMBS



*arbeitet als psychologi-
scher Psychotherapeut
in einer Praxis in D-Bay-
ern. Er setzt in seiner
Praxis Humor gezielt ein
und hält Vorträge und
Seminare*

Humor in der Psycho- therapie – herzlich gern

Um Humor in der Psychotherapie und im Alltag erfolgreich einsetzen zu können, ist eine grundlegende Haltung notwendig. Sie wird zu Beginn des Vortrags dargestellt und darauf aufbauend gehen wir der Frage nach, wann, wie und wo Humor in der Therapie eingesetzt werden kann und soll. Hierbei wird auch darüber laut nachgedacht, wie wir Humor gezielt einsetzen können ohne strategisch vorzugehen – eine spannende Frage.

Der Vortrag wird mit Übungen und Beispielen aus der Praxis bereichert. Dabei geht der Spannungsbogen von der Arbeit mit Krebspatienten bis hin zu humorvoll-kabarettistischem Arbeiten mit sozial unsicheren Jugendlichen.



Aufmerksam und kompetent.

Die Klinik Schützen Rheinfelden ist eine der führenden Privatkliniken für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie in der Schweiz.

Ein gut eingespieltes, interdisziplinäres Team mit hochqualifizierten Fachkräften verbindet Medizin, Pflege, Therapie und Hotellerie auf höchstem Niveau.

Fachtagungen der Klinik Schützen Rheinfelden

Freitag, 3. November 2017, 9.00–17.30 Uhr
Rheinfelder Tage – «Psychosomatik und Neurologie»

Donnerstag, 7. Dezember 2017, 9.00–17.30 Uhr
Tagung «Psychosomatik und Arbeit» –
«Behandelnde als Patientinnen und Patienten»

Donnerstag, 18. Januar 2018, 9.00–17.30 Uhr
Tagung «Psychoonkologie»

«Ziel ist es, die eigenen Ressourcen unserer Patientinnen und Patienten zu aktivieren, neue Perspektiven aufzuzeigen und ihre Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.»

Dr. med. Hanspeter Flury
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Facharzt Psychiatrie
und Psychotherapie FMH

CHRISTOPH EMMELMANN



*Trainer für Stressmanagement, Buchautor und EMDR Therapeut.
emdr-emmelmann.info*

Lachen im Business

Studien zeigen, dass gemeinsames Lachen nicht nur das Arbeitsklima stärkt, sondern sogar zu mehr unternehmerischem Erfolg beiträgt. In Unternehmen gedeiht durch Lachen ein Klima, das Lust auf Kreativität, Eigenmotivation und ein Miteinander statt Gegeneinander kultiviert. Gerade heute, wo mehr Widerstandsfähigkeit (Resilienz) eines jeden Einzelnen gefordert wird, gewinnen emotionale Fähigkeiten immer mehr an Bedeutung. Nur: wie aktiviere ich in mir Selbst die Bereitschaft, mein Lachpotenzial wieder mehr zu nutzen? Erleben Sie, wie befreiend es ist, Körper und Seele mit Lebensfreude anzureichern und durch neue Impulse das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken.

besuchen, wichtige Hinweise geben können, wie Lernen voneinander stattfinden kann. Wenn Pflegekräfte, Mediziner oder Angehörige wollen, können sie davon profitieren.

DR. HANSPETER FLURY



Facharzt Psychiatrie Psychotherapie FMH, Chefarzt/Klinikdirektor Klinik Schützen Rheinfelden

Humor in der Psychotherapie

Humor hilft nicht nur bei Schwierigkeiten im Alltag, sondern er kann tatsächlich auch für Kranke ein Heilmittel sein. In Medizin und Psychotherapie – behutsam, mit Respekt für die hohe Sensibilität und Verletzlichkeit Leidender eingesetzt – löst er Perspektivenwechsel aus, befreit, mobilisiert versteckte Kräfte und ermöglicht Veränderung. Dies wird im Referat aufgezeigt, auch an Praxis-Beispielen – ganz seriös-wissenschaftlich und etwas humorvoll zugleich.

ULRICH FEY



*Clown und Buchautor
clownsundmehr.de*

Von und mit Menschen mit Demenz lernen

Voneinander lernen. Das klingt gut, pädagogisch, empathisch. Das klingt nach Aufbruch, nach Zukunft. Doch im Zusammenhang mit Demenz stellen sich Zweifel ein. Diese Menschen sollen lernen können? Die Zweifel werden noch verstärkt, wenn es heisst, dass sogar wir nicht Eingeschränkten von diesen Menschen lernen können. Doch es gibt noch mehr Überraschungen, lustige zudem. Zum Beispiel die, dass Clowns, die regelmässig verwirrte Menschen in Alten- und Pflegeheimen

CHRISTIAN HABLÜTZEL / CLAUDE MESSER



*Lach-Yoga Lehrer, Gesundheit!Clown, Organisator Lachparade, Künstler uvm.
lachdichgesund.com*



Lach-Yoga-Trainer, Leiter Nordwestschweizer Lachschule, Organisator 1. Basler Lachmeisterschaft

Lachen im Alltag

Wer lacht baut spielerisch Stress ab und sorgt für muskuläre und mentale Entspannung. Bis zu 100 Muskeln werden bei einem Lachanfall gelöst!

Der Kopf wird beim Lachen gelüftet und der Organismus mit mehr Sauerstoff versorgt. Wer zudem über sich selbst lachen kann, geht mit mehr Leichtigkeit durchs Leben und meistert auch schwierige Situationen mit mehr Gelassenheit und Humor. Viele pflegerische, pädagogische und medizinische Berufsleute wissen darum. Doch im hektischen Alltag geht das Lachen schnell verloren oder bleibt im Halse stecken. Auch für Humorprofis ist es eine Herausforderung, das Lachen so zu vermitteln, dass es von Teilnehmern glaubhaft angenommen und im Alltag motiviert angewandt wird. Mit ihrem grossen Erfahrungsschatz geben die Referenten Anregungen zur Vermittlung und Anwendung und machen wirkungsvolle Lachübungen für den beruflichen und persönlichen Alltag erfahrbar! Dabei kommen die Lachmuskeln beim Humorprofi wie beim wissensdurstigen Laien zum vollen Einsatz!

BEAT HÄNNI



alias Till Heiter. Selbsternannter Humorarbeiter, tillheiter.ch

Die leisen Töne des Humors im Alter – Ein Erfahrungsbericht

Mit dem negativ besetzten «Altsein» wird hier aufgeräumt, denn das Alter birgt Chancen. Am Beispiel moderierter

Humorgruppen in Alters- und Pflegeheimen wird gezeigt, wie ureigener Humor und Heiterkeit der Teilnehmer (wieder)entdeckt und aktiviert werden, um so gegen Vereinsamung, Verlust von Lebensfreude und Selbstwertgefühl entgegen zu wirken. Der Umgang mit alten Menschen kann Spass machen! Das eigene Alter darf dabei nicht zu kurz kommen.

PATRICK HOFER



CareClown®, Präsident Huusglön, huusgloen.ch

Clowns lernen von Clowns

In einem moderierenden Austausch treffen sich Clowns für Clowns. Vor allem sind Erfahrungen im clownesken Spiel gefragt bei Menschen mit

Behinderungen, Menschen mit einer Demenz und alten Menschen. Einzelne gemachte Erfahrungen werden mitgeteilt, gespielt oder in praktischen Übungen trainiert. Dieser einzigartige Workshop erlaubt dir, dich als Clown zu zeigen oder als Privatperson mitzuteilen. Somit lernen andere von dir und du von den anderen. Auch Clowns mit noch wenig oder keiner Erfahrung mit dem oben erwähnten Klientel sind herzlich Willkommen. Das Motto lautet: es darf alles passieren und nichts muss.

LUDGER HOFFKAMP



Clown, Zauberer, Klinikclown. Humorcoach (HCDA), Humortrainer der Stiftung Humor hilft heilen, Kath. Seelsorger, Gestaltberater (IGBW), Gestalttrainer (IIGS), Buchautor, clownkampino.de

Leben mit einem lachenden und einem weinenden Auge!

Humor in Sterbebegleitung, Trauersituationen und Krisen. Ludger Hoffkamp arbeitet mit den Lebensthemen Freude und Trauer, malt Lebensbilder von Trauernden und seiner Begegnung mit ihnen und vom Vertrauen gegenüber der eigenen Angst. Er kann aus reichlicher Erfahrung als Seelsorger und Trauerbegleiter und aus der Arbeit als Klinikclown schöpfen. Gerade für Sterbende und Schwerkranke kann Freude und

Lachen ein Geschenk sein, Trauernden kann es Trost und Lebenskraft geben. Sein humorvoller und praktischer Vortrag wendet sich an alle Menschen, die «leichter» trauern möchten. In Situationen von Trauer und Abschied, in Krisen und überhaupt im Leben brauchen wir Momente des Glücks, der Fröhlichkeit und der Zuversicht.

DR. JENNY HOFMANN



Oberassistentin, Universität Zürich, psychologie.uzh.ch

Wie Humor als Resource genutzt werden kann: Ergebnisse wissenschaftlicher Evaluationen von Praxisprojekten

Die Psychologie war traditionellerweise defizitorientiert. Mit der Positiven Psychologie (PP) tritt ein Perspektivenwechsel auf, welcher hilft, die Psychologie wieder zu komplettieren. Die PP beschäftigt sich mit den Aspekten des Lebens, die es lebenswerter machen und forscht verstärkt in den drei Bereichen: (1) positives Erleben, (2) positive Persönlichkeitseigenschaften und (3) positive Institutionen. Die Humorforschung kann in die PP eingebettet werden: Humor ist eine Charakterstärke, welche zur Lebenszufriedenheit beiträgt. Der Vortrag bietet einen Einblick in «brandheisse» Forschungsergebnisse der Universität Zürich aus den Bereichen Pflege/Gesundheit und Therapie. Unsere Ergebnisse zeigen, dass der «Sinn für Humor» trainiert werden kann und zum Positiven Erleben, Stressbewältigung und Förderung von Beziehungen beiträgt. Dabei geht es nicht darum, möglichst laut zu lachen sondern um Erheiterung und eine humorvolle Einstellung gegenüber der Welt.



HANS-GEORG LAUER



Humorpflegepädagoge se&oD, Herausgeber des Buches «Da ist Humor im Spiel»

Da ist Humor im Spiel

Dieser Workshop ist eher ein Spielshop: Es wird gespielt bis zum Abwinken. Die abwechslungsreichen Spiele machen Spass, erheitern und lassen uns lachen. Damit fördern sie unser Wohlbefinden und gönnen uns eine aktive Entspannungspause. Ganz nebenbei kann – wer mag – praktisch erlebte Ideen zum Einsatz von Spielen mitnehmen – für Seminare, Unterricht, Familie und Verein. Zum Vergnügen.



CORNELIA LEISCH



Vorsitzende des Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humortraining e.V., Leiterin des Lachclub München 05, Lachtrainerin, Coach, Buchautorin, cornelia-leisch.de

Oma lacht wieder

Viele ältere Menschen erfahren Einsamkeit, Armut und Depression, und geben die Hoffnung auf. Wenn sie in Lachtreffs zusammen kommen, und mit anderen gemeinsam Spass und Leichtigkeit erfahren, kann sich das ändern. In diesem Workshop erfahren Sie welche Übungen den Körper sanft mobilisieren, welche Lach-Übungen im Sitzen ausgeführt werden, und wie Sie nebenbei noch Gedächtnis und Gleichgewichtssinn trainieren. Schon ein paar Übungseinheiten reichen aus, um den Menschen wieder Hoffnung, Lebensmut und Lebensfreude zu geben.



DR. RENATE MAYER / JÖRG RITSCHER



Die beiden Kreativmoderatoren und Unternehmenstheater-Spezialisten sind seit über zehn Jahren mit THEATER-INTERAKTIV unterwegs und beleuchten humorvoll die Herausforderungen und wunden Punkte der Arbeitswelt. renatemayer.com, theater-interaktiv.de

Humorkongress 2017 – war da was?!

Ein humorvoller Rück-, Durch-, Über-, Ein- und Aus-Blick: «Was eigentlich geschah!» mit Dr. Renate Mayer und Jörg Ritscher, THEATER-INTERAKTIV. Die beiden beobachten den Humorkongress aus verschiedenen Blickwinkeln und zeigen in ihrem Schlusskommentar Impressionen der Tagung aus der Schrägperspektive mit Witz und Biss. Ein fulminanter Kongressabschluss am Sonntag.

YVONNE MOSER



Leitung Pflege und Betreuung

Führen mit Humor in der Pflege: eine Gratwanderung?!

«In meinem Beitrag werde ich berichten, welche Schwierigkeiten und Glücksmomente mich immer wieder begleiten, wenn ich auf den Humor in der Führung meiner Mitarbeitenden zurückgreife. Wie setze ich meinen eigenen Humor ein, dass ich in meiner Führungsarbeit als Pflegeverantwortliche ernst

genommen werde ohne mich lächerlich zu machen und gleichzeitig die motivierende Wirkung meines humorvollen Ansatzes nicht verloren geht. Dies ist die Gratwanderung. Wie diese im beruflichen Pflegealltag gemeistert werden kann, möchte ich mit hilfreichen Tipps zeigen. Auch wie ich den Humor wieder entdecken kann, wenn er mir abhanden gekommen ist.»

CLAUDIA MURK



Psychiatriepflegefachfrau und Gerontobeauftragte der Psychiatrischen Dienste Süd des Kantons SG, Kursleiterin «Humorvolle Kommunikation» für Personal von Altersheimen.

«Wer zuletzt lacht, lacht am besten!» –

Humor im Altersheim

Bei diesem Impuls erfahren Sie: Wie man in einem Heim eine heitere humorvolle Atmosphäre schafft. • Wie man in schwierigen Pflegesituationen, wenn's gar nicht lustig ist, den Humor nicht verliert. • Wie man seinen eigenen Humor pflegen kann um bei Laune zu bleiben. • Wie dem alten Menschen im Heim das Lachen nicht vergeht, denn: Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

BIRGIT MUSOLF



Klinikclown in Hamburg, Improspielerin, Logopädin

Clown besucht älteren Menschen oder älterer Mensch besucht Clown

Was macht die besondere Qualität der Begegnung eines Clowns mit älteren Menschen aus? Welche Erfahrungen und Überzeugungen aus unserer «Humor-Entwicklung» tragen zu den Begegnungen bei?

Welche Vorstellungen von Altsein bewegen uns? Übungen und (Gedanken-)spiele werden uns helfen • unsere Vorstellung vom «Altsein» und vom «Clown-Sein» und entsprechende Humorformen zu reflektieren • unsere Überzeugungen von dem, «was gut ankommt», herauszuschälen und mit unseren Erfahrungen abzugleichen • Ideen zu entwickeln, wie wir Momente im (Clowns-)Alltag schaffen, die unsere idealen Vorstellungen von Kontakt und humorvollem Miteinander verwirklichen. So können wir auch nach Jahren der Erfahrung offen bleiben, uns überraschen lassen und immer wieder die Perspektive wechseln.

MARKUS PROSKE



*Humortherapeut/
Demenzberater,
humorwertstatt.de*

**Humor trotz(t)
Demenz**

Wenn «Alte» wild werden. Menschen mit Demenz zeigen oft ein Verhalten, das die Menschen in ihrer Umgebung

«herausfordert» und uns mit unseren Erfahrungen, Fähigkeiten und Wissen «fordert». Hier kann Humor helfen.

Menschen mit Demenz können in ihren Emotionen sehr gut abgeholt werden. Durch den gezielten Einsatz von Humor, einer wohlwollenden und respektvollen Interaktion, können belastende Situationen und Augenblicke entschärft werden. Der Betroffene fühlt sich angenommen, wohl und als Individuum erkannt. Negative Emotionen können dann durch positive ersetzt werden. Lasst uns Ernst machen mit dem Humor!!



ELKE MARIA RIEDMANN



*Clownfrau mit Solo-
stücken unterwegs,
arbeitet als Kranken-
hausclown und bietet
seit vielen Jahren Semi-
nare zu verschiedenen
Clownthemen an.*

**Die Kunst aus dem
Rahmen zu fallen**

Verrückt sein – heisst nichts anderes als etwas verrücken ... aus dem gewohnten Kontext heraus zu stellen ... zu verschieben ... zu verändern – und schon ist es komisch ... ungewohnt verrückt eben. «Sich blamieren» – das kann man üben bis es Spass macht! Es heisst ja «Ich blamiere mich» nicht «Die Anderen blamieren mich». Nach der Schauspielpädagogik von Jacques Lecoq erarbeiten wir im Spiel mit dem Partner und in der Gruppe ... in Theaterübungen und in Improvisationen ... neue Ideen ... neue Geschichten für unser gemeinsames Spiel. Der Workshop richtet sich an «Fortgeschrittene».



DR. ALEXANDRA B. ROSMUS



*Theaterpädagogin,
Spielleiterin, Ärztin
Innere Medizin und
Psychosomatik
theatrosmus.ch*

**«Das wäre doch ...
gelacht!»**

über die Lücken der gesprochenen Sprache und die Tücken der Körpersprache. Professionelles, korrektes, soziales Verhalten gehört zu unserem Alltag. Doch häufig schiessen unsere Gedanken/Gefühle unbemerkt quer und unser Körper drückt etwas anderes aus, wenn «es» oben spricht. Wie die Sprechblase in einem Cartoon entwickelt er ein Eigenleben, ganz besonders in Stress-Situationen. Anhand praktischer Beispiele begegnen wir uns neu:



Näher am Menschen

senevita

Betreutes Wohnen und Pflege

Lebensqualität im Alter

Sie suchen eine angepasste Infrastruktur, Sicherheit und Komfort ohne Ihre Eigenständigkeit aufgeben zu müssen?

In der Senevita bestimmen Sie ihren Tagesrhythmus und leben ganz nach Ihren Vorstellungen.

Wir gehen bewusst auf Ihre Bedürfnisse ein und bieten Ihnen Sicherheit rund um die Uhr. Denn wir wissen; Zuhause ist, wo man sich gut aufgehoben fühlt.

Betreutes Wohnen und Pflege in:

Aarau, Affoltern am Albis, Basel, Bern, Burgdorf, Dietikon, Ebikon, Erlenbach, Herrliberg, Ittigen, Lenk im Simmental, Muri b. Bern, Murten, Olten, Pratteln, Spreitenbach, Studen, Zollikofen und Zürich

mit Neugierde, viel Humor unter dem Motto: «Das wäre doch gelacht.»

DR. TABEA SCHEEL



*Vertretungsprofessorin, Arbeits- und Organisationspsychologie, Fern-Universität in Hagen
 tabea.scheel@fernuni-hagen.de*

Humor macht gesund – (k)ein Witz?

Humor macht gesund – aber nicht jede Art und in jedem Kontext. Während ein sozialer und selbstaufwertender Humorstil generell positiv sind, können selbstabwertender und v.a. aggressiver Humor sehr ungünstig sein. Im Vortrag werden Ergebnisse eines Projektes vorgestellt, dessen Ziel die Gesundheitsaufklärung und -erforschung in Zusammenhang mit Humor in Schulen war. 340 Jugendliche nahmen an dem Projekt teil. Die verschiedenen Humorstile hingen mit gesundheitsrelevanten Faktoren (Schlaf, Gereiztheit) zusammen sowie mit Fehler- und Klassenklima. Zusätzlich wird ein Überblick über den aktuellen Stand der Forschung zum Zusammenhang von Humor und Gesundheit gegeben. Psychische Wirkungen von Humor lassen sich besser nachweisen als physische. In einer Studie mit Klinikclowns wurden jedoch parallel psychische und psychophysiologische Effekte gefunden.

BIRGITTA SCHERMBACH



Pflegefachfrau Psychiatrie, Coach, allergendingesinddrei.ch

Humorvoll auftreten

Manchmal befinden wir uns in Situationen, in denen uns fast der Kragen platzt. Dann täten wir gut daran, dem Geschehen mit einem geistigen

Akt der Selbstdistanz zu begegnen. Damit wäre der Grundstein gelegt, der heiteren Gelassenheit in die Arme zu laufen. Wir werden miteinander in Bewegung ver-rückte und ungewöhnliche Handlungen erforschen und ausprobieren. Dadurch erkennen wir, wie Überraschendes die Situation bereichern kann und uns aufgelockert zum Schmunzeln bringt. Am Ende freuen Sie sich über den Knopf, den Sie gefunden haben, das durch-aus mögliche Platzen des Kragens geschmeidig und heiter in eine neue Form zu bringen!

MARIT STEINKOPF



*Heilpraktikerin für Psychotherapie, Trainerin, Volljuristin, 1. Vorsitzende Verband für Klopfakupressur e.V.
 marit-steinkopf.de*

Humorvoll klopfend zum Erinnern – Entspannung für Pflegende

Die Pflege und Betreuung von Menschen mit Demenz stellt Angehörige und Pflegende vor besondere Herausforderungen. Freude, Humor, Gelassenheit und zugewandtes Mitgefühl bleiben im Alltag nicht selten auf der Strecke. Ein gemeinsame Schmunzeln, gar Lachen, ein humorvoller Austausch, eine Berüh-rung können jedoch Demenz Betroffenen gleichermaßen Entspannung, Orientierung und Gelassenheit geben.

Humorvoll entstressen und gemeinsame Momente der Heiterkeit, des Lächelns, der zugewandten und entspannten Begegnung erleben Mit der Klopfakupressur kann dies (wieder) gelingen – rezeptfrei und gänzlich ohne Pillen.

Wie die effektive, stressreduzierende und humor(re)aktivierende Interventionsmöglichkeit des Klopfens Erkrankte, Angehörige, Pflegepersonal und die medizinisch-therapeutische Begleitung unterstützt und einfach in den Alltag integriert werden kann, erfahren Sie in diesem Beitrag – Klopfen Sie an.

DR. RER. SOC. MICHAEL TITZE

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker. Autor u.a. der Standardwerke «Heilkraft des Humors» (1985), «Die heilende Kraft des Lachens» (1995) sowie «Therapeutischer Humor» (1997). michael-titze.de

Der «gute Humorist» – eine Standortbestimmung des heilsamen Humors

Michael Titze gilt als Wegbereiter des heilsamen Humors. Er beschrieb Fachbegriffe wie «Pinocchio-Komplex», «Gelotophobie» oder «clowneske Reduktion», die mittlerweile in die Methodologie des therapeutischen Humors Eingang fanden. Als jahrzehntelanger Mitgestalter der therapeutischen Humorbewegung wird er einen Überblick über die Entwicklung und die Facetten des heilsamen Humors mit seinen praktischen Anwendungen geben. Er grenzt diesen entschieden vom Unterhaltungshumor ab. Erst aus der positiven Haltung des «guten Humoristen» heraus können das Weltgeschehen, der berufliche und private Alltag aus einem Blickwinkel wahrgenommen werden, der das Positive fokussiert und ein heiteres Urvertrauen (Frankl) wachruft. Unter dieser Voraussetzung kann sich der heilsame Humor auch im therapeutischen Kontext entfalten.

PROF. DR. MED. BARBARA WILD

Fliedner Klinik Stuttgart, Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie, Autorin, fliednerklinikstuttgart.de

Humortraining – funktioniert das denn?

Bildung von Humor gehört zur Bildung (Manfred Hinrich) – aber wie bildet man Humor? Ist das nicht eine Charaktereigenschaft, die man hat oder eben auch nicht? In diesem Vortrag wird Humor als eine Fähigkeit betrachtet, die man durchaus stärken kann. Dazu werden wissenschaftliche Belege genauso wie das praktische Vorgehen, zum Beispiel im Humortraining nach Paul McGhee (Humorfähigkeiten trainieren. Falkenberg, McGhee, Wild, 2013) dargestellt. Damit gemachte Erfahrungen bei gesunden und bei psychiatrischen und kardiologischen Patienten werden geschildert.

Kongressorganisation/Sekretariat

Congress Plus GmbH, R.B. Marty, Postfach,
CH-4002 Basel,
Tel. +41(0)616831380, Fax +41(0)616831383,
humor@congress-plus.ch
Mobiltelefon während dem Kongress: +41 (0)78 733 12 83 (nur für Notfälle)

Kongress-Schalter

Es werden ausser der Bestätigung/Rechnung keine Unterlagen verschickt. Sie können Ihr Namensschild, Programm und weitere Unterlagen am Schalter abholen.

Der Registrierungsschalter ist wie folgt geöffnet:

Samstag, 16.9.2017 von 08.15–17.00 Uhr und

Sonntag, 17.9.2017 von 08.30–16.00 Uhr.

Wegbeschreibung

Vom Bahnhof SBB bringt Sie die Tram (Nr. 2) in ca. 10 Minuten hin. Vom Badischen Bahnhof (DB) erreichen Sie das Congress Center Basel in 10 Minuten zu Fuss.

Hinweis für die deutschen Teilnehmer*Innen: Es gibt gute Zugverbindungen aus Freiburg, Singen, Waldshut, etc. zum Badischen Bahnhof der nur 5 Geh-Min. vom Congress Center Basel entfernt ist.

Abendveranstaltung

Die Tickets für die Abendveranstaltung sind übertragbar, können aber nicht zurückgegeben werden. Es gibt keine nummerierten Plätze. Öffnung Abendkasse um 18.45 Uhr.

Allgemeine Geschäftsbedingungen/AGB's

Damit keine Missverständnisse entstehen und allen die Bedingungen klar sind, seien sie hier aufgelistet. Bei Unklarheiten und/oder Rückfragen steht das Kongress-Sekretariat gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Rücktrittsbedingungen/Annullierung: Die Anmeldung ist verbindlich. Abmeldung vom Kongress kann bis zum 1. September 2017 erfolgen und erfährt eine Stornogebühr von CHF 50.–. Nach diesem Datum ist der ganze Betrag fällig. Keine Rückerstattung bei Krankheit, zu später Ankunft oder Nichtteilnahme. Bei unbezahlten Anmeldungen wird bei Nichtteilnahme die Gebühr trotzdem fällig. Sie können jederzeit kostenfrei eine Ersatzperson benennen.

Programmänderungen: Der Veranstalter behält sich kurzfristige notwendige Programmänderungen vor. Für ausgefallene Angebote oder Änderungen im Programm kann keine anteilige Erstattung von Teilnahmegebühren erfolgen.

betagter, körperlich oder psychisch behinderter, demenzbetroffener Menschen einsetzen.

Die Stiftung ist in ihrem Anliegen einzigartig. Es ist ihr ein Bedürfnis, die Öffentlichkeit für das Thema Humor und Gesundheit zu sensibilisieren und gleichzeitig Erfahrungen und Wissensaustausch im Bereiche angewandter Humorarbeit zu fördern. Als Beispiele von unterstützten Projekten sei die Symposiumreihe zum Thema «Leben im Jetzt - Demenz und Humor» genannt, an der aufgezeigt wird, dass ein humorvoller Ansatz ein Weg für Angehörige, Pflegende und Demenzbetroffene selbst ist, den grossen Herausforderungen zu begegnen. Die Stiftung ist an der professionellen Weiterbildung von CareClowns® (speziell ausgebildete Clowns für die Anwendung dieses besonderen, achtsamen, meist leisen Humors) massgeblich beteiligt.

Sie ermöglicht heute die Teilübernahme der Besuchskosten von Clownbesuchen in Alters- und Pflegeheimen. Die Förderung der Weiterbildung von Mitarbeitenden im Gesundheits- und Sozialwesen mit dem Ziel, Humor als Führungs- und Pflegekonzept zu erkennen und in Alters- und Pflegeheimen einzusetzen, ist ein weiterer Unterstützungsschwerpunkt. Ebenfalls werden praxisbezogene Erkenntnisse der Humorforschung ermöglicht. Die Stiftung ist auf Spenden angewiesen.

An einem speziellen Stand werden Mitglieder des Stiftungsrates für weitere Informationen den Besuchern des Humorkongresses zur Verfügung stehen. Auch www.stiftung-humor-und-gesundheit.ch gibt Auskunft.



Wir freuen uns, die deutsche Stiftung «HUMOR HILFT HEILEN» (abgekürzt HHH) im Kreis unser Unterstützer willkommen zu heissen. Der Gründer Dr. Eckart von Hirschhausen ist seit Jahrzehnten als Arzt, Kabarettist, Bestsellerautor und Humorbotschafter aktiv. 2008 gründete er HUMOR HILFT HEILEN, um heilsame Stimmung im Gesundheitswesen zu bringen. HHH ist die grösste bundesweite Organisation, die Klinikclowns, Pflegekräfte und Forschungsprojekte fördert. Auf dem diesjährigen Kongress berichten Ulrich Fey und Ludger Hoffkamp über ihre Arbeit in Geriatrie und Seelsorge. Pionierarbeit leistet HHH bei der Unterstützung der Workshops «Humor in der Pflege».

Über 3000 Mitarbeitern wurden nach dem Konzept von Michael Christensen zwei mal drei Stunden geschult. Was von der Wirkung wissenschaftlich belegt werden kann berichtet die Studienleiterin Dr. Jenny Hoffmann von der Universität Zürich. Dr. Tabea Scheel untersuchte, was passiert, wenn Clowns Kinder zu einer Operation begleiten. Barbara Wild kann von der Arbeit mit psychosomatischen Herzpatienten erzählen, die sich dank eines Humortrainings verbesserten. Zur Zeit laufen auch HHH Projekte in der Palliativmedizin und zur Wirkung von Musik bei Demenz. Wir danken Dr. Eckart von Hirschhausen und «HUMOR HILFT HEILEN» für die Unterstützung der Referenten. Weiter Infos unter www.hirschhausen.com und www.humorhilftheilen.de



DIE SPONSOREN

Wir danken unseren Sponsoren, die die Durchführung des Humorkongresses ermöglicht haben!

- ♦ arttape.ch, Enrico Luisoni, MuttENZ
- ♦ Congress Center Basel, Basel
- ♦ Congress Plus GmbH, Basel
- ♦ Curaviva Weiterbildung, Basel
- ♦ Drossapharm, Arlesheim
- ♦ Gesundheitsdepartement Kanton Basel-Stadt
- ♦ HumorCare Schweiz, Bottmingen
- ♦ Humorcare Deutschland, HCDA

- ♦ Klinik Schützen, Rheinfelden
- ♦ Rotary Club, MuttENZ-Wartenberg
- ♦ Senevita AG, Muri bei Bern
- ♦ Stiftung Humor&Gesundheit, Basel
- ♦ Stiftung HHH «Humor Hilft Heilen»

Ebenfalls danken wir all unseren privaten Gönnern und Spendern ganz herzlich!

Bider&Tanner
Ihr Kulturhaus in Basel

Congress Center **Basel**


CONGRESS PLUS

CURAVIVA

DROSSA PHARM AG
4002 Basel/Arlesheim


Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt

HUMORCARE
Humor in Therapie, Pflege und Beratung


HCDA

HUMOR HILFT HEILEN 
DIE STIFTUNG

www.humor.ch

Rotary  **MuttENZ Wartenberg**

Näher am Menschen
senevita
Betreutes Wohnen und Pflege


KLINIK SCHÜTZEN
Rheinfelden

 **SPITEX**
Basel

STIFTUNG

HUMOR & GESUNDHEIT

DIE AUSSTELLER

- ♦ Alzheimervereinigung beider Basel
- ♦ Auditorium Netzwerk, Mülheim, DE
- ♦ Bider&Tanner, Kulturhaus, Basel
- ♦ Cartoonmuseum, Basel
- ♦ Christian Hablützel, lachdichgesund.com
- ♦ HumorCare Schweiz, Basel
- ♦ Humorcare HCDA
- ♦ Laura Chaplin, Bilderausstellung

- ♦ LeA, Schule für Lebensbegleitung im Alter, Gwatt bei Thun
- ♦ Dr. Jürgen Niebuhr Media UG, Remseck, DE
- ♦ Spitex Basel
- ♦ Stefanie Meier, Fotoausstellung «Menschen lachen», Basel
- ♦ Stiftung Humor & Gesundheit, Basel
- ♦ Stiftung HHH «Humor Hilft Heilen»